

2024年1月 ATYスケジュール表

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4 ATYジム 10:00～11:00初級 東体(25m×2) 13:00～13:55 パタ教 13:55～14:50 背教 ATYジム 19:00～20:00 瞬発トレーニング 20:00～21:00 ウエイトサークル	5 鷺宮(25m×2) 11:00～12:50 個人メドレー教室 鷺宮(25m×1) 13:00～14:50 スイムサークル ATYジム 17:30～18:30 セミパーソナル 18:30～19:30 セミパーソナル	6	7 アクアサブ⑥⑦ 11:00～12:50 4泳法教室 アクアサブ①② 13:00～14:50 スイムサークル
8 アクアメイン⑥⑦ 11:00～12:50 競泳スタート練習会 ※会員外参加OK ※ジュニア参加OK 詳しくはブログで 発表いたします	9 鷺宮(25m×2) 12:00～12:55 パタ教 12:55～13:50 クロ教 13:50～14:45 フィン ATYジム 19:00～20:00 瞬発トレーニング 20:00～21:00 ウエイトサークル	10	11 ATYジム 10:00～11:00初級 東体(25m×1) 13:00～13:55 平教 13:55～14:50 背教 ATYジム 19:00～20:00 瞬発トレーニング 20:00～21:00 ウエイトサークル	12 アクアメイン⑨ 11:00～12:30 飛び込み教室 アクアメイン⑧ 13:00～14:50 スイムサークル ATYジム 17:30～18:30 セミパーソナル 18:30～19:30 セミパーソナル	13 東京都 新春マスターズ (アクア短水路)	14 東京都 新春マスターズ (アクア短水路)
15 ATYジム 10:00～11:00初級 東体(50m×1) 13:00～14:30 スタート&スプリント ※スクール(月謝制)	16 鷺宮(25m×2) 12:00～12:55 パタ教 12:55～13:50 背教 13:50～14:45 フィン ATYジム 19:00～20:00 瞬発トレーニング 20:00～21:00 ウエイトサークル	17	18 ATYジム 10:00～11:00初級 東体(25m×2) 13:00～13:55 平教 13:55～14:50 クロ教 ATYジム 19:00～20:00 瞬発トレーニング 20:00～21:00 ウエイトサークル	19 鷺宮(25m×1) 13:00～14:50 スイムサークル ATYジム 17:30～18:30 セミパーソナル 18:30～19:30 セミパーソナル	20	21 プライベート レッスン 予約承ります 原宿(50m×1) 18:00～20:00 スイムサークル
22 ATYジム 10:00～11:00初級 東体(50m×1) 13:00～14:30 スタート&スプリント ※スクール(月謝制)	23 鷺宮(25m×2) 12:00～12:55 背教 12:55～13:50 クロ教 13:50～14:45 フィン ATYジム 19:00～20:00 瞬発トレーニング 20:00～21:00 ウエイトサークル	24	25 ATYジム 10:00～11:00初級 アクアメイン⑦ 13:00～14:30 飛び込み教室 ATYジム 19:00～20:00 瞬発トレーニング 20:00～21:00 ウエイトサークル	26 鷺宮(25m×2) 11:00～11:55 パタ教 11:55～12:50 平教 鷺宮(25m×1) 13:00～14:50 スイムサークル ATYジム 17:30～18:30 セミパーソナル 18:30～19:30 セミパーソナル	27	28 プライベート レッスン 予約承ります 原宿(50m×1) 18:00～20:00 スイムサークル
29 ATYジム 10:00～11:00初級 東体(50m×1) 13:00～14:30 スタート&スプリント ※スクール(月謝制)	30 鷺宮(25m×2) 12:00～12:55 平教 12:55～13:50 クロ教 13:50～14:45 フィン ATYジム 19:00～20:00 瞬発トレーニング 20:00～21:00 ウエイトサークル	31	<h2>1月のレッスン受付は 12月2日(土)9:00～ となります</h2>			